

Agir avec courage 4^e à 7^e année

AISE

Apaiser l'Anxiété :
Interventions et
Stratégies pour les
Éducateurs/trices



Durée : 40-60 minutes

De quoi s'agit-il ?	Ressources proposées
Cette activité vise à mieux faire comprendre ce que signifie être courageux et à promouvoir l'importance de faire de petits pas pour affronter progressivement les peurs ou un défi.	Un projecteur et un ordinateur pour diffuser la vidéo <i>Vaincre sa peur de l'eau : 3 étapes face à la phobie de l'eau!</i> sur la manière de vaincre la peur de l'eau ou une vidéo connexe de son choix Document "Faire des pas courageux" (ci-joint)
Objectif de la leçon	Quand enseigner la leçon
Les élèves examineront ce que signifie être courageux, visualiseront un objectif ou un défi personnel et décriront la première étape pour l'atteindre.	À présenter aux élèves après qu'ils ont acquis de l'expérience avec les concepts relatifs à l'anxiété et à la façon dont elle est ressentie dans le corps (par exemple, via les leçons Apprendre à connaître ses inquiétudes, Conscience du corps et Reconnaître que l'anxiété varie en intensité).
Instructions	
Étape 1 : Visionnez la vidéo sur la manière de vaincre la peur de l'eau, ou une vidéo connexe de votre choix. Encouragez une réflexion approfondie avec des questions telles que : <ul style="list-style-type: none">• Que peut ressentir la personne dans la vidéo ?• Quelles pensées pourraient lui traverser l'esprit ?• Pouvez-vous avoir peur et être quand même courageux ?• Avez-vous déjà eu peur avant d'essayer une activité nouvelle ou difficile ? Donnez-nous un exemple.• Qui, selon vous, est courageux ? Qu'est-ce qui les rend courageux, ou qu'ont-ils fait ?	
Étape 2 : Expliquez qu'il est normal de vouloir éviter les choses que nous craignons, surtout parce que cela nous soulage, au moins temporairement. Mais si nous évitons toujours de faire des choses qui nous effraient ou qui nous mettent au défi, nous passons à côté de choses originales et importantes. Une partie de la croissance consiste à apprendre à prendre des risques. Rappelez aux élèves qu'ils ont déjà surmonté des centaines de peurs et de défis ! Proposez-leur de faire un remue-méninge ou engagez une discussion style "pop-corn" (partage rapide de commentaires courts) sur certains de ces défis (par exemple, apprendre à faire du vélo, commander au restaurant, fréquenter une nouvelle école, passer un test, aller dans un camp de vacances, goûter un nouvel aliment, faire du sport). Rappelez aux élèves que faire des choses nouvelles ou inquiétantes leur enseigne qu'ils peuvent en faire plus qu'ils ne le pensaient et accroît leur confiance en eux pour essayer de nouvelles choses à l'avenir.	

Instructions (suite)

Étape 3 :

Expliquez que pour relever les nombreux défis qu'ils ont énumérés, ils ont dû commencer par faire de petits pas. Lorsqu'ils ont appris à nager, ils ont commencé dans la partie peu profonde et se sont habitués à l'eau avant de plonger la tête la première dans la partie profonde. C'est la même chose pour affronter les peurs ou commencer une grande tâche. Pour atteindre un objectif, il faut faire de nombreux petits pas, et pas seulement un grand pas. Ils peuvent se sentir inquiets ou incertains (surtout pour les premiers pas), mais s'efforceront tout de même d'aller de l'avant malgré les craintes. C'est ce que signifie être courageux.

Étape 4 :

Ensemble, proposez de petits pas pour faire face à une peur courante, comme par exemple, prononcer un discours ou interpréter une chanson devant un public. Écrivez les étapes dans l'ordre au tableau. Voici un exemple pour chanter devant un public : 1. choisissez une chanson que vous aimez 2. entraînez-vous devant un miroir 3. enregistrez-vous en train de chanter 4. faites entendre l'enregistrement à votre famille 5. chantez devant une personne de confiance 6. chantez devant un petit groupe de personnes.

Étape 5 :

Demandez aux élèves d'écrire un objectif qu'ils aimeraient atteindre ou un défi qu'ils aimeraient relever (par exemple, acquérir une nouvelle compétence ou vivre une nouvelle expérience). Demandez-leur de réfléchir au premier pas courageux qu'ils pourraient accomplir pour atteindre leur objectif. Modélisez le processus à l'aide d'un exemple de votre cru. Aidez les élèves à définir leur propre objectif et leur première étape.

Étape 6 :

Renforcer le recours au concept de fractionnement des tâches et des défis en petites étapes en utilisant cette approche dans divers contextes et pour de multiples sujets. Les activités d'écriture, les problèmes de mathématiques, les devoirs et la résolution de problèmes à caractère social peuvent tous être gérés en les décomposant en petites étapes.

Compléments d'apprentissage

Une fois que les élèves ont défini la première étape à franchir, encouragez-les à continuer à décomposer la tâche en petites étapes en utilisant le modèle ci-joint qui les aidera à organiser leur réflexion.

Proposez-leur de se récompenser lorsqu'ils accomplissent une étape. Il peut s'agir d'apprécier son propre effort avec une "tape dans le dos", de se dire quelque chose d'encourageant ou de gentil à soi-même ou d'obtenir du temps supplémentaire pour faire une activité favorite.

Compétences essentielles

Communication

- Établir des liens et interagir avec les autres
- Acquérir, interpréter et présenter des informations

Réflexion

- Pensée créatrice
 - caractère de nouveauté
- Pensée critique
 - Analyser et évaluer

Personnelle et sociale

- Identité personnelle et culturelle positive
 - Forces et capacités personnelles
- Conscience de soi et responsabilité personnelle
 - Autorégulation
 - Bien-être

Compétences du programme d'études EPS

4^e année

- Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle

5^e année

- Décrire et évaluer des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle

4^e, 5^e, 6^e et 7^e année

- Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même (et pour les autres - 6^e et 7^e année)

À noter

C'est le fait de tenter quelque chose de difficile qui est l'élément courageux, et non le résultat final. Choisissez des étapes qui sont petites et réalistes pour éviter de décourager les élèves. Toutes les étapes (même les plus petites) doivent être reconnues et promues.

Toute peur est propre à chacun et y faire face est la partie la plus ardue de la gestion de l'anxiété. Faites appel à un professionnel de la santé mentale lors de l'élaboration de plans « Petits pas courageux » pour les élèves souffrant d'anxiété modérée à sévère.

Données à l'appui (en anglais)

L'évitement est une réaction fréquente face à des situations angoissantes ou éprouvantes. Pourtant, à trop vouloir se protéger, les enfants peuvent négliger des expériences et des opportunités de croissance enrichissantes. Encourager les enfants à faire de petits pas pour affronter leurs peurs est un élément essentiel de tout plan de gestion de l'anxiété. Ce faisant, les enfants apprennent qu'ils peuvent tolérer une certaine anxiété, et que celle-ci finit par s'atténuer. Pour plus d'informations, consultez le site The Child Mind Institute's *Behavioural Treatment for Kids with Anxiety*.

Ressources supplémentaires

Albums :

Des roches plein les poches de Frédéric Wolfe

Après la chute : la remontée de Humpty Dumpty de Dan Santat

Emma ne veut pas dépasser de Céline Person

La petite truie, le vélo et la lune de Pierrette Dubé

Lectures complémentaires (en anglais)

Site web :

Anxiety Canada: *Facing Your Fears: Exposure*

Fiche de travail – Faire des pas courageux

Utilisez cette feuille d'exercices pour diviser un défi ou une peur en petits segments. Commencez par la situation présente et décrivez la série de petites étapes gérables qui vous aideront à atteindre l'objectif final.

